

OSSOBUCO

Mise en place et préparation: env. 40 min
Cuisson au four: env. 1 $\frac{3}{4}$ h

JARRET DE VEAU MIJOTÉ

- 4 jarrets de veau (d'env. 250g) entailler la peau plusieurs fois tout autour, ficeler éventuellement, mais sans trop serrer
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à café de sel, un peu de poivre saler, poivrer
- 2 c. à soupe de farine mettre dans une assiette creuse
- beurre à rôtir bien faire chauffer dans une cocotte. Passer les jarrets par portions dans la farine, saisir env. 2 min sur chaque face. Retirer, baisser le feu. Eponger le fond de la cocotte, ajouter un peu de beurre à rôtir
- 2 oignons, hachés finement
- 2 gousses d'ail, pressées faire revenir
- 2 carottes, en brunoise
- 1 poireau, en julienne
- 1 tige de céleri-branché, en tranches ajouter le tout, faire revenir rapidement
- 5 dl de vin rouge (p. ex. chianti)
- 1 brindille de romarin
- 1 feuille de laurier ajouter le tout, porter à ébullition, laisser cuire env. 5 min sur feu moyen
- 1 boîte de tomates concassées (env. 400 g)
- 1 c. à café de bouillon de bœuf en poudre ajouter avec les jarrets, porter à ébullition

Cuisson: laisser mijoter env. 1 $\frac{3}{4}$ h à couvert dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180°C. Oter le romarin et le laurier.

Servir avec: polenta, risotto.

Par personne: lipides 9 g, protéines 33 g, glucides 15 g, 1211 kJ (289 kcal)

